

2025年11月 献立表

えぶち保育園

日	曜	献立名		赤	黄	緑	栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
1 15 29	土	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(さつまいも・ネギ)	牛乳 しらすおにぎり	釜揚げしらす 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 納豆 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 米 さつまいも 砂糖 春雨 片栗粉 白いりごま 油	あおさ粉 グリンピース たまねぎ こまつな にんじん しょうが ねぎ	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 16.0g 炭水化物: 72.8g カルシウム: 240mg 食塩相当量: 1.6g
4	火	ハヤシライス はくさいのコールスロー コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	牛乳 お麴ラスク(きなこ)	豚肉(もも) ベーコン 牛乳 きな粉	米 油 砂糖 小麦粉 マヨレ 焼きふ	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース トマト缶 はくさい にんじん コーン だいこん	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 21.0g 炭水化物: 69.9g カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.0g
5 19	水	そばろ丼 さつまいもとれんこんの金平 みそ汁(かぶ・なめこ)	牛乳 小魚の炊き込みご飯	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 油揚げ 食べる小魚	米 油 さつまいも 砂糖 白いりごま	にんじん ほうれんそう コーン れんこん かぶ なめこ	エネルギー: 547kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 14.1g 炭水化物: 88.6g カルシウム: 299mg 食塩相当量: 1.4g
6 20	木	ごはん 肉豆腐 こまつなとにんじんのツナ和え みそ汁(切干・わかめ)	牛乳 スイートポテト	豚肉(もも) 木綿豆腐 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 調整豆乳	米 油 砂糖 さつまいも	たまねぎ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん 切干大根 カットわかめ	エネルギー: 481kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 12.4g 炭水化物: 76.8g カルシウム: 267mg 食塩相当量: 1.2g
7	金	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ごま豆乳ラーメン	かれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳	米 砂糖 じゃがいも 中華麺 ごま油 白いりごま	チンゲンサイ にんじん たまねぎ パナナ もやし コーン	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 11.2g 炭水化物: 87.8g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 2.4g
8 22	土	ごはん 豚肉の甘辛炒め 切干大根のごま煮 みそ汁(こまつな・ごぼう)	牛乳 米粉みそ蒸しパン	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 牛乳	白いりごま 米 砂糖 油 米粉	コーン ごぼう たまねぎ こまつな にんじん 切干 はくさい	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 15.8g 炭水化物: 74.6g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.8g
10	月	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 春雨いため みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	牛乳 カレーマカロニ	さけ 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ツナ水煮缶	米 はるさめ 油 マカロニ 砂糖	はくさい にんじん ねぎ コーン パセリ粉	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 9.7g 炭水化物: 75.1g カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.9g
11	火	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんのナムル 中華スープ(かぶ・わかめ)	牛乳 コーンフレークおこし	生揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま コーンフレーク マシュマロ	たまねぎ グリンピース チンゲンサイ にんじん かぶ カットわかめ	エネルギー: 507kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 18.7g 炭水化物: 71.2g カルシウム: 294mg 食塩相当量: 1.1g
12 26	水	ごはん 青のりチキン 白菜と竹輪のおかマヨドレ みそ汁(さつまいも・にんじん)	牛乳 ホットケーキ(豆乳)	鶏むね 竹輪 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 調整豆乳	米 油 マヨドレ さつまいも ホットケーキ粉	たまねぎ あおのり はくさい にんじん	エネルギー: 435kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 11.0g 炭水化物: 65.9g カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.8g
13 27	木	豚とほうれん草のクリームパスタ フレンチサラダ(プロッコリー) ミネストローネ(ウインナー)	牛乳 炊き込みご飯	豚肉(もも) 調整豆乳 ウインナー 牛乳 油揚げ ツナ水煮缶	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米	ほうれんそう たまねぎ クリームコーン 冷凍ブロッコリー にんじん キャベツ トマトビュッレ パセリ粉 ひじき	エネルギー: 547kcal たんぱく質: 26.9g 脂質: 17.2g 炭水化物: 78.6g カルシウム: 212mg 食塩相当量: 1.9g
14	金	ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・麴) みかん	牛乳 マーブルケーキ(ココア)	鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳 調整豆乳	米 油 砂糖 焼きふ ホットケーキ粉	にんじん コーン グリンピース 刻みのり こまつな はくさい みかん	エネルギー: 531kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 18.0g 炭水化物: 77.6g カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.3g
17	月	ごはん 鶏むねの炒り煮 生揚げの磯辺焼き みそ汁(えのき・にら)	牛乳 バイナップルマフィン	鶏むね 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨレ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん あおのり えのきたけ にら バイン缶 バインアップルジュース	エネルギー: 538kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 19.3g 炭水化物: 72.2g カルシウム: 245mg 食塩相当量: 1.3g
18	火	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ごま豆乳ラーメン	かれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳	米 砂糖 じゃがいも 中華麺 ごま油 白いりごま	チンゲンサイ にんじん たまねぎ パナナ もやし コーン	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 11.2g 炭水化物: 87.8g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 2.4g
21	金	ハヤシライス はくさいのコールスロー コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	牛乳 お麴ラスク(きなこ)	豚肉(もも) ベーコン 牛乳 きな粉	米 油 砂糖 小麦粉 マヨレ 焼きふ	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース トマト缶 はくさい にんじん コーン だいこん	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 21.0g 炭水化物: 69.9g カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.0g
25	火	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんのナムル 中華スープ(かぶ・わかめ)	牛乳 2色コーンフレークおこし	生揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま コーンフレーク マシュマロ	たまねぎ グリンピース チンゲンサイ にんじん かぶ カットわかめ	エネルギー: 507kcal たんぱく質: 17.3g 脂質: 18.7g 炭水化物: 71.2g カルシウム: 294mg 食塩相当量: 1.1g
28	金	紅葉ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め こまつなのしらすサラダ みそ汁(はくさい・なめこ) みかん	牛乳 さつまいもケーキ	豚ひき肉 釜揚げしらす 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 調整豆乳	米 白いりごま 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな コーン はくさい なめこ みかん	エネルギー: 531kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 16.7g 炭水化物: 83.8g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1.5g
※おやつ(乳児のみ): 月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅 (「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイン」のいずれかを提供)							月平均値
※夕間食: おにぎり(月・おおか、火: 混ぜ込みわかめ、水: ゆかり、木: ツナ、金: 混ぜ込み鮭)							エネルギー 510kcal
							たんぱく質 21.8g
							脂質 15.4g
							炭水化物 76.3g
							カルシウム 239mg
							食塩相当量 1.6g

えぶち保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	土	米 豆腐 さつまい	米 豆腐 さつまい、玉ねぎ 小松菜、人参	米 豆腐 さつまい、玉ねぎ 小松菜、人参	17	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、玉ねぎ じゃが芋	米 豆腐 人参、玉ねぎ じゃが芋
4	火	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ	米 豚肉 大根、人参、白菜 玉ねぎ	18	火	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、人参 チンゲン菜、玉ねぎ	米 カレー じゃが芋、人参 チンゲン菜、玉ねぎ
5	水	米 焼きふ さつまい	米 焼きふ さつまい、人参 ほうれん草、かぶ	米 焼きふ さつまい、人参 ほうれん草、かぶ	19	水	米 焼きふ さつまい	米 焼きふ さつまい、人参 ほうれん草、かぶ	米 焼きふ さつまい、人参 ほうれん草、かぶ
6	木	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、小松菜 玉ねぎ	米 豚肉 人参、小松菜 玉ねぎ	20	木	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、小松菜 玉ねぎ	米 豚肉 人参、小松菜 玉ねぎ
7	金	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、人参 チンゲン菜、玉ねぎ	米 カレー じゃが芋、人参 チンゲン菜、玉ねぎ	21	金	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ	米 焼きふ 大根、人参、白菜 玉ねぎ
8	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参	22	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、白菜 人参
10	月	米 豆腐 じゃが芋	米 鶏ささみ 人参、白菜 じゃが芋	米 鶏ささみ 人参、白菜 じゃが芋	25	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、かぶ	米 豚肉 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、かぶ
11	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、チンゲン菜 かぶ、玉ねぎ	米 豚肉 人参、チンゲン菜 かぶ、玉ねぎ	26	水	米 カレー さつまい	米 カレー さつまい、人参 玉ねぎ、白菜	米 カレー さつまい、人参 玉ねぎ、白菜
12	水	米 カレー さつまい	米 カレー さつまい、人参 玉ねぎ、白菜	米 カレー さつまい、人参 玉ねぎ、白菜	27	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、じゃが芋 ブロッコリー、人参 玉ねぎ	米又はスパゲッティ 豆腐 キャベツ、じゃが芋 ブロッコリー、人参 玉ねぎ
13	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、じゃが芋 ブロッコリー、人参 玉ねぎ	米又はスパゲッティ 豆腐 キャベツ、じゃが芋 ブロッコリー、人参 玉ねぎ	28	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 小松菜、白菜、玉ねぎ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 小松菜、白菜、玉ねぎ
14	金	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、小松菜 白菜	米 焼きふ 人参、小松菜 白菜	29	土	米 豆腐 さつまい	米 豆腐 さつまい、玉ねぎ 小松菜、人参	米 豆腐 さつまい、玉ねぎ 小松菜、人参
15	土	米 豆腐 さつまい	米 豆腐 さつまい、玉ねぎ 小松菜、人参	米 豆腐 さつまい、玉ねぎ 小松菜、人参					

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

2025年 11月 きゅうしょくだより

木の葉が色づき、秋も深まってきました。
朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。
しっかりごはんを食べ、寒さに負けない強い体を作りましょう。

えぶち保育園

たべものクイズ

なんのたべものができるでしょう？



ヒント

「いねかり」をしているようすです。おにぎりにもカレーにもぜったいにひつよう。しるい「お〇〇」になるよ。



【今月の行事料理】

14日（金）行事食「七五三」

昼食：ちらし寿司

午後おやつ：マールケーキ（ココア）

28日（金）特別食

昼食：紅葉ごはん

午後おやつ：さつまいもケーキ



●七五三とは？

11月の七五三は、7歳・5歳・3歳の

子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。

千歳飴には「長生き」「健康」の願いが込められており、

袋には鶴や亀、松竹梅など、おめでたい絵柄が描かれています。



●新米の季節

田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。

炊きたての新米は、つやつやで香りも良く、ひと口食べれば甘みをしっかり感じられます。ご家庭でもこの時期ならではの「新米ごはん」を、ぜひお子さんと一緒に味わってみてくださいね。

「ごはんがおいしい」という喜びが、食事の時間をもっと楽しめます。

たべものクイズのこたえは、「おこめ」でした。

田んぼに実った稲が、大きくなって「いね」になるよ。

秋に実ったおこめをかりとって、もみがらをとると

「おこめ」になるよ。



和食の日



11月24日（いよいよにほんしよく）は「和食の日」とされています。

和食は肉や魚、野菜のおかずがそろった栄養バランスのよい食事。

四季折々の食材を楽しむのも魅力のひとつです。

お家でも、ちょっとした一品を和食にしてみるだけで、

食卓がぐっと豊かになりますよ。

「だしの香り」「旬の食材」「お隣の盛りつけ」など、

日本ならではの食文化を、子どもたちと一緒に味わってみてくださいね。



家庭で実践したい和食のとりくみ

・ごはんを主食に

・旬を楽しむ

・みんなで食卓を囲む

「いただきます」「ごちそうさま」を家族で大切に。



🔍 おうちでつくってみよう

< 12（水） 昼食 >

～塩こうじを使ってお肉をやわらかく～

「青のりチキン」

※目安：幼児1人分（野菜：皮等を除いた量で記載）

鶏むね肉 40g・玉ねぎ 20g・塩こうじ（液体）3g

油 1g・青のり 0.1g

※鶏もも肉でも美味しく作れます。

(1) 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩こうじに漬け込む。

(2) 油を熱し、①と玉ねぎを炒める。

(3) (2)に青のりを入れ、炒め合わせる。

お子さまクッキングポイント

●ビニール袋に鶏肉と塩こうじを入れてもみこんでみよう

●青のりを入れてみよう

●もりつけよう

